



DÉFI

PLEIN AIR DES NEIGES

Au profit de la Fondation
prévention du suicide
du Bas-St-Laurent

I-866-APPELLE

Document d'information générale aux participants

7ème édition Le dimanche 5 février 2017

Chère participante, cher participant,

Le 5 février prochain, dans le cadre de la **27e semaine de prévention du suicide**, qui se déroule du 28 janvier au 4 février 2017, la Fondation prévention du suicide du Bas-Saint-Laurent vous convie à prendre part au **Défi Plein Air Des Neiges**. Encore une fois cette année, inscrivez-vous au Défi Plein Air Des Neiges et courez la chance **de gagner 1 500\$ de crédit voyage chez Vacances Tourbec**. Cette activité de levée de fonds permettra au Centre de prévention du suicide et d'intervention de crise du Bas-Saint-Laurent de poursuivre ses actions en prévention du suicide et en intervention de crise. Au nom des personnes touchées par le suicide et de celles qui bénéficient des services que vous contribuez à mettre en place, le comité organisateur et le Centre de prévention du suicide et d'intervention de crise du Bas-Saint-Laurent vous disent MERCI!

CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE ET EN INTERVENTION DE CRISE Avec une trentaine d'employés, c'est près de 15 000 interventions téléphoniques qui sont effectuées chaque année. Des services de prévention; d'intervention face-à-face; d'hébergement (9 lits), de déplacement d'urgence 24/7, de post intervention, de sentinelles, de formation, de support clinique (coaching), de suivi étroit et bien d'autres services encore sont offerts par une équipe de professionnels. Il existe un lien étroit entre la santé physique et mentale, le **Défi Plein Air Des Neiges** vise à le promouvoir. Nous souhaitons que la semaine de prévention du suicide 2017 lance un message fort à la population: le suicide n'est pas une option! Ensemble, on peut prévenir le suicide. Nous croyons en l'importance de la demande d'aide, pour soi ou pour un proche.

CONDITIONS DÉFI PLEIN AIR DES NEIGES

Tous les participants au **Défi Plein Air Des Neiges** pour la portion individuelle en raquettes doivent amasser un minimum de 100\$ chacun qui sera remis à la Fondation prévention du suicide du Bas-Saint-Laurent. Chaque personne doit payer un montant de 25\$ (ou de 15\$ jusqu'au 21 novembre) pour s'inscrire. Une tuque aux couleurs du Défi Plein Air Des Neiges sera remise à chaque participant.

Veillez noter que le trajet de 20 km est un trajet d'endurance de quelques heures et s'adresse aux gens qui ont les capacités physiques de le faire. Si un participant éprouve quelques difficultés ou se sent trop fatigué pour poursuivre, il pourra avoir un transport pour revenir au point de départ, c'est-à-dire, au chalet principal du Mont-Comi. Un trajet dit intermédiaire de 15 km a été mis en place pour ceux qui ont une bonne capacité physique. Aucun animal de compagnie n'est autorisé. **En cas de mauvais temps extrême, l'activité sera annulée et les fonds seront quand même remis à la Fondation prévention du suicide du Bas-Saint-Laurent. Les participants inscrits devront finaliser leur paiement auprès de Mélissa Bérubé, coordonnatrice de l'activité pour la Fondation prévention du suicide le matin de l'inscription et ne peuvent se faire remplacer s'ils ne participent pas à l'activité.** Aucun participant non inscrit ne sera accepté le matin du départ. Vous pouvez également faire parvenir votre enveloppe de collecte avant le **5 février 2017** à l'attention de Mélissa Bérubé à : **Fondation prévention du suicide du Bas-Saint-Laurent Case postale 215 Rimouski Qc G5L 7C1**

TRAJETS DÉFI PLEIN AIR DES NEIGES

Les gens désireux de relever le défi en raquettes auront l'opportunité de choisir entre le trajet d'endurance de 20 km ou le trajet intermédiaire/avancé de 15 km ou un trajet intermédiaire de 10 km ou un trajet facile de 7 km. Aucun animal de compagnie n'est permis. Il sera important après votre randonnée de revenir au chalet principal et de donner votre nom aux responsables du Défi plein air des neiges.

TRAJET DE 20 KM : Départ pour le trajet long au Parc du Mont-Comi à 9 h. Nous vous demandons d'arriver au maximum 30 minutes avant le départ pour compléter votre inscription, recevoir votre tuque, remettre vos dons si nécessaires et recevoir les instructions pour votre trajet. Le départ va se faire directement de la montagne, il y aura des bénévoles qui seront sur place pour vous guider tout au long du trajet. Des arrêts sont prévus à mi-parcours au relais 1881 pour manger et nous vous y attendrons avec du bouillons de poulet et du chocolat chaud. Nous vous conseillons fortement de vous arrêter au refuge pour reprendre des forces et prendre le temps de vous ravitailler.

TRAJET DE 15 KM : Départ pour le trajet intermédiaire/avancé au Parc du Mont-Comi à 9h15. Nous vous demandons d'arriver au maximum 30 minutes avant le départ pour compléter votre inscription, recevoir votre tuque, remettre

vos dons si nécessaires et recevoir les instructions pour votre trajet. Le départ se fera directement de la montagne, il y aura des bénévoles qui seront sur place pour vous guider tout au long du trajet. Un arrêt pourra être fait au relais 1881 pour prendre un bouillon de poulet ou un chocolat chaud. Nous vous conseillons de vous y arrêter pour reprendre vos énergies et le temps de grignoter un petit quelque chose.

TRAJET DE 10 KM : Départ pour le trajet intermédiaire au Parc du Mont-Comi à 10h. Nous vous demandons d'arriver au maximum 30 minutes avant le départ pour compléter votre inscription, recevoir votre tuque, remettre vos dons si nécessaires et recevoir les instructions pour votre trajet. Le départ se fera directement de la montagne, il y aura des bénévoles qui seront sur place pour vous guider tout au long du trajet. Un arrêt pourra être fait au relais 1881 pour prendre un bouillon de poulet ou un chocolat chaud. Nous vous conseillons de vous y arrêter pour reprendre vos énergies et le temps de grignoter un petit quelque chose.

TRAJET DE 7 KM : Départ pour le trajet facile au Parc du Mont-Comi à 11h. Nous vous demandons d'arriver au maximum 30 minutes avant le départ pour compléter votre inscription, recevoir votre tuque, remettre vos dons si nécessaires et recevoir les instructions pour votre trajet. Le départ se fera directement de la montagne, il y aura des bénévoles qui seront sur place pour vous guider tout au long du trajet.

ÉQUIPEMENTS DÉFIPLEINAIRES DES NEIGES

Les participants devront apporter avec eux leurs raquettes et le nécessaire pour la randonnée. Une flotte de 40 paires de raquettes MSR sera disponible pour dépanner les participants. Le repas n'étant pas fourni, chaque participant doit apporter son propre repas.

- **Sac à dos d'un jour**
- **Vêtements chauds**
- **Tuque**
- **Passe-montagne**
- **Bandeau**

- Cache col
- Bas de rechange
- Chandail et mitaines de rechange
- Guêtres
- Lampe frontale
- Nourriture en extra (barre tendres – noix – dattes)
- Dîner isolé contre le froid
- Chauffe-pieds et mains
- 2 litres d'eau isolée contre le gel
- Compresse adhésive pour ampoules (2^e peau)
- Bâtons de marche
- Carte d'assurance maladie.
- Sac de récupération pour les déchets
- Kleenex

S É C U R I T É D É F I P L E I N A I R D E S N E I G E S

Ce défi s'adresse à des gens qui ont une capacité physique adéquate. Le trajet d'endurance de 20 km étant plus long et plus difficile les gens désirant effectuer ce trajet se doivent d'avoir une très bonne forme physique. Le temps pour compléter ce parcours en hiver est estimé à environ **5 heures**. De plus, même si une équipe de sécurité sera sur place, il ne sera pas toujours possible à un participant d'arrêter à n'importe quel moment. À noter que si un participant est dans l'incapacité d'accomplir le trajet au complet, il pourra y avoir un transport pour le ramener au Mont-Comi. Le trajet intermédiaire/avancé de 15 km a été mis en place pour ceux qui ont une bonne capacité physique mais qui ne voudraient pas faire une aussi longue randonnée de raquette. Il est quand même important d'avoir une très bonne forme physique. Le temps estimé pour compléter ce parcours en hiver est d'environ **4 h 30**. Comme pour le trajet long, une équipe de sécurité sera sur place mais il ne sera pas toujours possible à un participant d'arrêter à n'importe quel moment. Une équipe de bénévoles ayant une formation en secourisme s'occupera de veiller à la sécurité de chaque groupe dans les différents trajets. Ils seront équipés du matériel nécessaire pour intervenir en cas d'urgence. Le trajet intermédiaire de 10 km a été mis en place pour ceux qui ont une bonne forme physique. Le temps estimé pour compléter ce parcours en hiver est d'environ **4 heures**. Il y aura une équipe de sécurité qui sera sur place mais il ne sera pas toujours possible à un participant d'arrêter à

n'importe quel moment. Une équipe de bénévole ayant une formation en secourisme s'occupera de veiller à la sécurité de chaque groupe dans les différents trajets. Ils seront équipés du matériel nécessaire pour intervenir en cas d'urgence. Le trajet facile de 7 km a été mis en place pour ceux qui aiment la raquette, mais ne désirent pas faire une trop grosse randonnée. Il se doit d'avoir une capacité physique acceptable. Le temps estimé pour compléter ce parcours en hiver est d'environ **3 heures**. Il y aura également une équipe de sécurité pour suivre les participants. Si un participant est dans l'incapacité d'accomplir le trajet au complet, il pourra y avoir un transport pour le ramener au Mont-Comi. Il sera très important de vous respecter dans votre capacité physique. Le Défi Plein Air des Neiges n'est pas une course et l'important est de participer. Si vous sentez que vous ne serez pas capable de terminer votre parcours, il est important d'aviser une personne responsable de la sécurité pour que nous puissions aller vous chercher et ne pas mettre votre santé en danger.

Après le Défi : Il sera important après votre randonnée de revenir au chalet principal pour donner votre nom aux responsables de l'activité. Nous vous invitons à prendre une consommation et des grignotines après votre défi pour partager avec les autres participants. À ce moment, nous profiterons pour faire des remerciements, le tirage de prix de présences et surtout le tirage du crédit voyage de **1 500\$** offert par **Vacances Tourbec**.

A C T I V I T É A U M O N T - C O M I : Durant la journée du 5 février, le Mont-Comi invite toute la population à venir faire du ski alpin ou de la planche à neige. Sur chaque billet adulte vendu durant cette journée, le Mont-Comi remettra 25% des profits à la Fondation prévention du suicide du Bas-St-Laurent.